

माली सींचे मूल को 7 दिवस की समीक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

दिवस की समीक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढ़ी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

दिवस की समीक्षा

ज्ञान योग

मानव बुद्धि की अपनी एक प्रकृति और पहचान होती है। हम एक विशेष तरीके से सोचते हैं, विशेष तरह की मान्यताएँ रखते हैं और एक निर्धारित ढंग से विश्लेषण करते हैं। हमारी बुद्धि हमारे समाज, संस्कृति, धर्म और जीवनशैली से प्रभावित होती है। हमारा समाज, हमारी संस्कृति यह निश्चित करती है कि हमारी बुद्धि किस प्रकार काम करने जा रही है। हमारा परिवेश और हमारी धार्मिक मान्यताएँ यह निर्धारित करती हैं कि हम किन बातों को बौद्धिक रूप से सत्य स्वीकार करने जा रहे हैं। ये व्यवहार हमारे संस्कारों के प्रतीक होते हैं, जिन्हें हम अपनी आदतों के रूप में जानते हैं। बुद्धि को ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है जो इन आदतों की अभिव्यक्ति करती है।



ज्ञान योग को योग की एक शाखा के रूप में क्यों लिया गया है? यौगिक प्रणाली में ज्ञान क्यों महत्वपूर्ण है? सुकरात और रमण महर्षि जैसे अनेक आचार्य कहते हैं कि स्वयं को जानना आवश्यक है, लेकिन मात्र यह प्रश्न पूछना कि 'मैं कौन हूँ?' एक अस्पष्ट अवधारणा है। लोगों ने इस प्रश्न का धार्मिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करने का प्रयास किया है, लेकिन काफी चिन्तन के बाद भी कोई संतोषजनक उत्तर नहीं मिला क्योंकि 'मैं कौन हूँ' का वास्तविक अनुभव कभी हुआ नहीं। दार्शनिक दृष्टि से कुछ लोग कह सकते हैं, 'मैं चेतना हूँ' या 'मैं आत्मा हूँ', पर यह अनुभव जनित ज्ञान नहीं है, और इसीलिए ऐसे लोग प्रायः बौद्धिक उलझनों में फंसे रहते हैं।

बुद्धि की जटिलताओं को जानने-समझने की एक प्रक्रिया अवश्य है। हमें उन प्रभावों के प्रति सजग होना है जिन्होंने हमारी बुद्धि को स्वरूप प्रदान किया है, जिन्होंने हमें वह बनाया है जो हम आज हैं, जिन्होंने हमें एक विशेष ढंग से सोचने, विश्लेषण करने और व्याख्या करने की क्षमता दी है, जिन्होंने हमें सही और गलत, सकारात्मक और नकारात्मक, उचित और अनुचित पहचानने का विवेक दिया है। ज्ञान योग मनुष्य की सूक्ष्म प्रकृति के अन्वेषण की एक अमूर्त प्रक्रिया मात्र नहीं है, यह अपनी बुद्धि पर पड़े प्रभावों को धीरे-धीरे समझने और समायोजित करने की एक व्यावहारिक प्रक्रिया है क्योंकि बुद्धि हमारे व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण पक्ष है।



मन का परिष्कार

रात को जब आप सोने जाते हैं उस समय एक सरल अभ्यास कर सकते हैं। सोने से पहले अनेक चीजों पर सोचने की बजाय मात्र एक चीज पर सोचें – ‘आज सबेरे से लेकर रात तक मैंने क्या-क्या किया?’ यह अपने दिनभर के क्रियाकलापों पर चिंतन की प्रक्रिया है। स्वयं से कहते जाइये – ‘सबेरे मैं इस समय जगा, फिर शौच-स्नानादि के लिए गया, कपड़े बदले, जो पहला व्यक्ति मिला वह अमुक व्यक्ति था, उससे अमुक बातें हुयीं, फिर मैंने नाश्ता किया, मेरे नाश्ते में अमुक चीजें थीं।’ इन स्मृतियों में कुछ अप्रिय भी हो सकती हैं जैसे ‘जब मैं जगा तो उस समय सिरदर्द हो रहा था, आँखें सूजी हुई थीं,’ लेकिन तब भी आत्मावलोकन की प्रक्रिया जारी रखें और अपने आप को इस प्रकार देखते जाएँ मानो कोई दूसरा व्यक्ति आपकी दिनचर्या को देखते जा रहा हो। पूरे दिन को एक सिनेमा की तरह देखने का प्रयास करें। देखिये कि आपने किन लोगों से बातें कीं, आप किन स्थानों पर गये, आपकी मनोदशा कैसी थी, आपके मन में कौन-से विचार और भाव थे, लोगों से आपने किस प्रकार का व्यवहार किया और इन सब गतिविधियों का आप पर क्या प्रभाव पड़ा। इस प्रकार सबेरे से रात तक के पूरे दिन को एक बार पुनः जीने का प्रयास कीजिये।

पूरे दिन को देखने के बाद यह जानने का प्रयास करें कि आपके कर्म, व्यवहार या मनोवृत्ति में कहीं कोई गलती तो नहीं हुई। यदि हाँ तो क्या गलती थी? आप विभिन्न परिस्थितियों में सहज रूप से प्रतिक्रिया कर बैठते हैं और उसके लिए अपने को दोषी मानने की आवश्यकता नहीं है, केवल अपनी प्रतिक्रियाओं को जानने की जरूरत है। यदि आप क्रोधित थे तो कोई बात नहीं, यदि आप प्रसन्न थे तो भी कोई बात नहीं। आपको केवल यह पहचानना है कि आप किस परिस्थिति में थे और उसके बाद मात्र इस विचार पर सोचें – ‘अगर मुझे ऐसी स्थिति का पुनः सामना करना पड़े तो कैसी प्रतिक्रिया करूँगा?’ फिर एक सकारात्मक संकल्प लें – ‘यदि दुबारा ऐसी स्थिति आती है तो मैं अधिक सन्तुलित रहूँगा’ और इसके बाद सो जाइये।

अगले दिन जगकर फिर से अपनी सामान्य दिनचर्या में लग जाइये। रात को सोने से पहले दुबारा पूरे दिन पर नज़र डालिये। अपने हर कर्म, वाणी, मनोवृत्ति और व्यवहार का अवलोकन और विश्लेषण कीजिये। पुनः सोचिये, ‘यदि उसी परिस्थिति का सामना होता है तो किस प्रकार मैं अधिक

नियंत्रित और समन्वित तरीके से व्यवहार करूँगा?’ फिर सो जाइये। तीसरे दिन पुनः अपना सामान्य जीवन जीयें, और रात के समय वही अभ्यास करें। एक महीने में आप पायेंगे कि आपकी प्रतिक्रियाएँ निश्चित रूप से बेहतर हो गयी हैं। आपके विचार और व्यवहार में अधिक सामंजस्य दिखायी देगा।

सौम्य गुणों का विकास

लोगों की ऐसी मान्यता रही है कि जीनियस या प्रतिभा का मापदण्ड आई.क्यू. (इंटेलिजेन्स कोशेन्ट) होता है, लेकिन इस शताब्दी में लोग मात्र आई.क्यू. ही नहीं, ई.क्यू. (इमोशनल कोशेन्ट) के विषय में भी सोचते हैं। निःसन्देह आप अपनी बौद्धिक प्रतिभा के स्तर को उन्नत कर सकते हैं, लेकिन किस मूल्य पर? आखिर आपकी यह बौद्धिक प्रतिभा भी स्वयं की बेहतर समझ हासिल करने की बजाय सांसारिक चीजों की समझ हासिल करने में काम आती है।

हमारे जीवन में एक मौलिक त्रुटि है कि हम सुशिक्षित नहीं हैं। मैं स्कूलों, कॉलेजों या विश्वविद्यालयों में दी जाने वाली शिक्षा की बात नहीं कर रहा हूँ। वहाँ हम अपनी बुद्धि को विकसित और परिष्कृत करने की शिक्षा पाते हैं, परन्तु हमें जीवन का कोई अनुभव नहीं मिलता। किसी ने हमें यह नहीं सिखाया कि ‘यदि ऐसी समस्या से सामना होने जा रहा है तो उसके साथ किस प्रकार निबटें।’ किसी ने यह नहीं बताया कि ‘जब आपको तनाव का अनुभव हो तो बिस्तर पर लेट जाओ और अपनी श्वास को तीस से एक तक गिनो।’ ऐसी सरल चीज भी हम नहीं जानते। हम एम.बी.ए. डिग्री के लिए पढ़ाई करते हैं, हम चिकित्सा, कानून और विज्ञान जैसे विभिन्न विषयों का अध्ययन करते हैं, परन्तु इस अध्ययन में मानव चरित्र और व्यवहार को समझने और उसे रूपान्तरित करने के बारे में कुछ जानकारी नहीं मिलती। हमारी शिक्षा प्रणाली में यह एक बहुत बड़ी त्रुटि है। एक दिन मानवता को इस भूल का मूल्य चुकाना पड़ेगा। वह दिन दूर नहीं जब हमें पता चलेगा कि हम अपने जीवन में एक प्रतिशत तनाव और दबाव का सामना भी नहीं कर सकते, तनाव का सामना होते ही हमें उच्च रक्तचाप या हृदयाघात होने लगेगा।

ई.क्यू. का तात्पर्य अपनी भावनाओं को अधिक व्यापक और सौम्य बनाने से है। इस दिशा में जीवन को विकसित होना है। इसलिए यह जरूरी है कि जीवन के प्रति आपका एक स्पष्ट दर्शन और दृष्टिकोण हो। यह दर्शन

कोई धार्मिक विश्वास या मान्यता नहीं है। आप किसी भी धर्म या सम्प्रदाय का अनुसरण कर सकते हैं, आप आस्तिक हो सकते हैं या नास्तिक, यह सब अप्रासांगिक है, लेकिन आपके जीवन में एक दर्शन की आवश्यकता है, जो आपके कर्मों का मार्गदर्शन करे और जो आपके लक्ष्य को परिभाषित करे, जिसे आपको मृत्यु के पूर्व प्राप्त कर लेना है। वह दर्शन किस प्रकार का होना चाहिए? जीवन की नकारात्मक एवं प्रतिबन्धक प्रवृत्तियों पर विजय प्राप्त करना और जीवन में उदारता एवं सौम्यता विकसित करना, यही वह दर्शन होना चाहिए।



दिवस की समीक्षा का ध्यानात्मक अभ्यास

इसे किस प्रकार साधा जाए? हर रात सोने से पहले दस मिनट ध्यान का अभ्यास कीजिये। यह आपके मानसिक संतुलन और शान्ति के लिए एक प्रयास है जिसे अवश्य करना चाहिए। दिन के तेईस घण्टे और पचास मिनट आप अपने परिवार, व्यवसाय, समाज और संसार को दे सकते हैं, लेकिन केवल दस मिनट आपको अपने हित, शान्ति और कल्याण के लिए देने हैं।

इन दस मिनटों के दौरान शान्त होकर बैठ जाइये और मन में एक भाव विकसित कीजिये, 'मैं यह शरीर नहीं हूँ, न शरीर से जुड़े सुख और दुःख का अनुभव हूँ। मैं यह मन भी नहीं हूँ, न मानसिक सुख-दुःख का अनुभव हूँ।' इस तरह अपने शारीरिक और मानसिक अनुभवों से पूर्ण सम्बन्ध-विच्छेद कर लें।

यदि आप शरीर नहीं हैं, यदि आप मन नहीं हैं तो फिर आप हैं क्या? आप मात्र आप हैं, इससे अधिक कुछ नहीं। स्वयं के इस अनुभव में आन्तरिक विस्तार का, आन्तरिक स्थिरता और नीरवता का अनुभव कीजिये। साक्षी भाव को जाग्रत कीजिये और उसके बाद दिनभर की गतिविधियों की संक्षिप्त समीक्षा कीजिये। अगर आप एक चुनौतिपूर्ण परिस्थिति पाते हैं जिसमें आपकी प्रतिक्रिया संतोषजनक नहीं थी तो उस परिस्थिति पर कुछ देर रुक

जाइये और सोचिये, 'अगर इसी परिस्थिति का पुनः सामना होता है तो किस प्रकार इसे बेहतर ढंग से सम्हाल सकता हूँ?'

अगर आप यह अभ्यास कम-से-कम एक महीने तक निरन्तर करते हैं तो आप पायेंगे कि एक उन्मत्त हाथी की भाँति जहाँ-तहाँ उत्पात मचाने की बजाय आप अपने क्रियाकलापों में अधिक सावधान और सजग तथा अपनी प्रतिक्रियाओं में अधिक नियंत्रित और संयत हैं। अपने तनाव को देख-समझ कर, अपने आप से यह कहकर, 'कल मैं इस परिस्थिति से बेहतर ढंग से निबटूँगा। आज मैं जिस परेशानी में पड़ा उसमें दुबारा नहीं पड़ूँगा,' आप अपने तनाव को बेहतर तरीके से सम्हाल पायेंगे।

ध्यान का यह अभ्यास हर रात दस मिनट कर लेने से सजगता विकसित होगी। दिनभर के क्रियाकलापों की समीक्षा कर लेने के बाद पाँच मिनट तक अपनी स्वाभाविक श्वास को देखते रहें और लम्बी, धीमी श्वास लेने-छोड़ने का प्रयास करें। सोने के पूर्व यही आपका ध्यान का अभ्यास होना चाहिए।

इस ध्यान को अपने जीवन में एक सहज आदत के रूप में अपना लीजिये। बिना किसी उलझन के आराम से बैठ जाइये, स्थिर हो जाइये, शरीर और मन के साथ तादात्म्य छोड़ दीजिये और फिर दिनभर के क्रिया-कलापों की समीक्षा और विश्लेषण कीजिये। अपने आप से कहिये, 'कल मैं ऐसी परिस्थिति का सामना बेहतर ढंग से करूँगा।' सकारात्मक योजना बनाइये, श्वास को देखिये, विश्रांत होकर सो जाइये। यही है इस ध्यान की प्रक्रिया।

इस प्रक्रिया द्वारा जैसे-जैसे आप अपनी अचेतन प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग होंगे, आप पायेंगे कि आपने जीवन में उन सौम्य गुणों का विकास करना प्रारम्भ कर दिया है, जो समझदारी के साथ आते हैं, दूसरों की परिस्थिति को समझने और उनकी कठिनाई को जानने से आते हैं। आप स्वाभाविक रूप से अपनी और दूसरों की महत्वाकांक्षाओं में एक समझौता और सामंजस्य लाना प्रारम्भ कर देंगे।

ज्ञान योग यहाँ से प्रारम्भ होता है, 'मैं आत्मा हूँ' या 'मैं भगवान का अंश हूँ' ऐसा सोचने से नहीं। दिवस की समीक्षा ज्ञानयोग का एक अभ्यास है, अपने परिवेश के साथ अपने व्यवहार को जानने-समझने की प्रक्रिया है। इससे आपको अपने बारे में बेहतर समझ मिलेगी, आपकी बुद्धि और भावना में सामंजस्य विकसित होगा। यह आपको उदार बनायेगा और स्वयं को

सकारात्मक रूप में स्वीकार करने, अपने विचारों और भावों को सकारात्मक रूप से समझने में सहायता करेगा।

आत्म-विकास की एक साधना

प्रत्येक रात्रि सोने के पूर्व यह समीक्षा का अभ्यास करना चाहिए। यह दो प्रयोजन सिद्ध करता है – पहला तो यह कि इससे आप उन चिन्ताओं को हटा पाते हैं जो अन्यथा मृत्यु-पर्यन्त आपका पीछा करती हैं। सामान्य रूप से जब हम रात को सोने जाते हैं तो हम अकेले नहीं सोते हैं। हमारे साथ केवल पति या पत्नी ही नहीं, हमारी समस्यायें और असुरक्षायें भी रहती हैं। हमारे मानसिक और भावनात्मक असन्तुलन, चिन्तायें और निराशायें हमारे साथ ही बिस्तर में आ जाती हैं। निद्रा के समय इनका एक बोझ और दबाव बना रहता है जो हमारे मन की शान्त अवस्था को बदल देता है। इसलिये हमें प्रायः लगता है कि हमारी नींद पूरी तरह से गहन और विश्रान्तिदायक नहीं रही है।

दूसरी चीज यह कि आप उन परिस्थितियों को स्वीकार करते हैं जिनसे आपका सामना हुआ है। यदि उन परिस्थितियों का नकारात्मक प्रभाव हुआ है तो आप उन्हें पहचान सकते हैं और देख सकते हैं कि किस प्रकार उन्होंने आपके व्यक्तित्व और कर्तृत्व को प्रभावित किया है। इस प्रकार आप अपनी



अचेतन प्रतिक्रिया को चेतन बनाते हैं, आप सजग हो जाते हैं, 'इसी जगह मेरे व्यवहार में भूल हुई है। मेरी प्रतिक्रिया ऐसी रहे जबकि मुझे वैसा करना चाहिये था।' इस तरह इस अभ्यास का दूसरा प्रयोजन मन को सजगता की शिक्षा देना है, जिससे तनाव को दूर कर व्यक्तित्व की रचनात्मकता को बढ़ाया जा सके।

आन्तरिक सामंजस्य और आत्मानुशासन

यदि आप यह अभ्यास करते हैं तो सजगता का विकास सहज हो जाता है। आप पायेंगे कि एक ही महीने में आपका व्यवहार, मनोवृत्ति और प्रतिक्रियायें बदल जायेंगी। आप स्वयं के स्वामी हो जायेंगे। आप अपने आपको नियंत्रण में रखेंगे और यही अनुशासन की अवधारणा है। सजग होने से जो अनुशासन आता है वह सामंजस्य का प्रतीक है और यह सजगता के विस्तृत रूप को दर्शाता है।

योग ने कभी अनुशासन को बाहर से आरोपित नियमों के रूप में नहीं देखा है। यदि आप किसी कुत्ते की टेढ़ी पूँछ को एक सीधी नली में घुसा दें और चार-पाँच वर्षों के बाद उस सीधी नली को हटा दें तो क्या होगा? क्या पूँछ सीधी रहेगी? नहीं, वह पहले की तरह टेढ़ी हो जायेगी। उसी प्रकार, जो अनुशासन हम अपने ऊपर आरोपित करते हैं, वह नियमों, व्यवहारों और विचारधाराओं का मात्र बाह्य आरोपण है जो हमारे आन्तरिक स्वभाव को बिल्कुल प्रभावित नहीं करता। जिस क्षण बाहरी ढाँचा गिर जाता है, हमारा वास्तविक स्वभाव, जो बदला नहीं है, अभिव्यक्त हो जाता है।

क्या अनुशासन का लक्ष्य यही है? मात्र एक बाह्य संरचना का निर्माण जिससे आन्तरिक स्वभाव अछूता ही रहे? नहीं। योग में अनुशासन की अवधारणा कहती है कि बाह्य संरचनायें समाज की परिस्थितियों और आवश्यकताओं के अनुसार ठीक हैं, परन्तु सबसे महत्वपूर्ण चीज है आन्तरिक स्वभाव के प्रति सजग होना और उसे समन्वित करना। अन्तरात्मा की सजगता और समन्वय ही सच्चे अनुशासन का प्रतीक है।

साधनाओं का समन्वय

यदि आप जीवन के संघर्षों से जूझ रहे हैं तो कल्पना कीजिये कि आप एक योद्धा हैं जो सबेरे मंत्रों का सुरक्षा कवच धारण करता है। तत्पश्चात् आप

निकलते हैं और संघर्षरत हो जाते हैं। जब आप शाम को लौटते हैं तो आपको तनावमुक्ति की आवश्यकता होती है। आपके कवच में कुछ तीर गड़े रहते हैं, कवच कुछ स्थानों में पिचक गया होता है। तब आप क्या करते हैं? रात को आप कवच उतारते हैं, तीरों को निकालते हैं, पिचके स्थानों की मरम्मत करके उसे अगले दिन के लिए तैयार करते हैं, और फिर सो जाते हैं।

समाज, नौकरी-पेशे और परिवार के युद्ध क्षेत्र से जब आप वापस आते हैं तो रात को कवच की मरम्मत किस प्रकार करनी है, तीरों को कैसे निकालना है? इसके लिए दस मिनट का समय देना आवश्यक है। हमें कौन-सा अभ्यास जोड़ने की जरूरत है? दिनभर हुई घटनाओं की समीक्षा और विश्लेषण।

मन में सुबह से रात तक घटी घटनाओं को क्रमवार देखें और उन घटनाओं, परिस्थितियों, लोगों और स्थानों को पहचानें जहाँ आपने संघर्ष, तनाव, क्रोध और भय का सामना किया था। तनाव के कारकों को देखने और पहचानने से आप उन्हें मन से निकाल देते हैं जिससे वे भविष्य में अंकुरित होने वाले अचेतन बीज नहीं बनते। जब तनाव को आसानी से संभाल लिया जाता है तो वह एक स्मृति नहीं बनता। यह बहुत अच्छा है क्योंकि जब तनाव एक स्मृति बन जाता है और वह स्मृति गहरी हो जाती है तो फिर उस तनावपूर्ण संस्कार में निहित नकारात्मकता को दूर कर पाना कठिन हो जाता है।

दिन में जो कुछ हुआ है उस पर प्रतिक्रिया किये बिना आप मात्र उसके एक निष्पक्ष साक्षी बन जायें और अपने मन में एक सरल-सा विचार लायें, 'यदि ऐसी परिस्थिति दुबारा आती है तो उससे निबटने का कोई बेहतर उपाय है क्या?' हाँ, ऐसी तनावकारक परिस्थितियों से निबटने का बेहतर उपाय अवश्य है। एक सप्ताह के अन्दर ही आपको पता चल जायेगा कि इस छोटे-से ध्यान के अभ्यास से आप अपनी तनावपूर्ण परिस्थितियों का बेहतर ढंग से सामना करने के लिए अपने प्रयासों को निर्देशित कर पा रहे हैं। आप अपनी प्रतिक्रियाओं को देख सकेंगे और उन्हें सही दिशा में प्रवाहित कर सकेंगे।

कवच की मरम्मत दिन की घटनाओं के विश्लेषण से होती है, यह पहचानने से होती है कि यह तीर इस व्यक्ति द्वारा इस समय पर इस कारण से मुझ पर छोड़ा गया था, जिस पर मेरी एक विशेष तरह की प्रतिक्रिया रही, लेकिन अगली बार मैं तैयार रहूँगा। इस तरह जीवन की तनावपूर्ण



परिस्थितियों को संभालने, उनसे सीख लेने और उनसे मुक्त होने की सजगता विकसित होती है।

अपने मन और व्यक्तित्व को संभालने के लिए आप विभिन्न साधनाओं का समन्वय कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप सबरे की पहली साधना, मंत्रोच्चारण और रात्रि की अन्तिम साधना, दिवस की समीक्षा को संयुक्त कर सकते हैं। आप स्वास्थ्य, विवेक, सामंजस्य या अन्य किसी संकल्प का चयन अपने दैनिक जीवन की विशेष चुनौतियों के अनुरूप कर सकते हैं।

इन संकल्पों पर काम करने के लिए आप आध्यात्मिक डायरी का उपयोग

कर सकते हैं। दिवस की समीक्षा का अभ्यास 'स्वान' ध्यान तथा प्रातःकालीन मंत्र साधना के साथ किया जा सकता है। यदि आप किसी विशेष सामर्थ्य को विकसित करने या किसी कमजोरी को दूर करने का प्रयत्न कर रहे हैं, तो दैनिक विश्लेषण के समय उनके प्रभाव और अभिव्यक्ति को नोट कर लें। चिंतन करें कि उस सामर्थ्य का किस प्रकार उपयोग किया जा सकता है या उस कमजोरी से भविष्य में कैसे बचा जा सकता है। महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र या दुर्गा मंत्रों के लिए संकल्प बनाते समय उन्हें अपनी वास्तविक आवश्यकताओं से जोड़िये जिन्हें आपने अपनी समीक्षा में देखा है। साथ ही नये सद्गुणों और सामर्थ्यों को अपनायें जो आपके जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में सहायक हो सकते हैं।

यह एक रोचक यात्रा है, इस पर धैर्य और दृढ़ संकल्प के साथ बढ़ते चलिये। पुरानी सीमाओं और बाधाओं को छूटने दीजिये और नयी सृजनशीलता को सक्रिय होने दीजिये।

हरिः ॐ तत्सत्



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022